HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN STRES PADA MAHASISWA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI KOTA MALANG

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Thessalonica Pinori
21090000050

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	:	Thessalonica Pinori
NIM	:	21090000050
Universitas	:	Universitas Merdeka Malang
Fakultas	:	Fakultas Psikologi
Program Studi	:	S1 Psikologi
Judul Skripsi	:	Hubungan Spiritualitas dengan Stres Pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi di Kota Malang.

Malang, 29 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi	Dosen Pembimbing
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si	Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Spiritualitas dengan Stres pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Thessalonica Pinori
21090000050

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 15 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Sekertaris Penguji

Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Anggota Penguji

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 29 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Thessalonica Pinori
Nomor Pokok	: 21090000050
Program Studi	: S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	: Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi	: Hubungan Spiritualitas dengan Stres pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi di Kota Malang.
Lokasi Penelitian	: Kota Malang
Alat Rumah Asal	: Perumahan Liwas Permai, Jalan Lengkong Wuaya Blok D No. 17, Paal Dua, Kota Manado
No. Telp/ Email	: 082192090918/ thessapinori@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 29 Juli 2025

Thessalonica Pinori

MOTTO

“TO GOD BE THE GLORY”

“I can do all things through Christ who strengthens me.”
Philippians 4:13

“It always seems impossible until it’s done”
-Nelson Mandela-

“Rendahkanlah dirimu di bawah tangan Tuhan yang kuat, supaya kamu ditinggikan pada waktunya”
1 Petrus 5:6

“Jangan Takut, Percaya Saja”
Markus 5:36

“Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-Mu yang gagal”
Ayub 42:2

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur tiada habisnya yang penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena tanpa penyertaannya penelitian ini tidak akan selesai dengan tepat waktu. Tentunya saya persembahkan skripsi ini kepada diri saya sendiri saya sebagai penulis yang tak pernah berhenti menyerah untuk selalu berproses dan berusaha keras untuk menuntaskan kewajiban perkuliahan. Tentunya skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis yang sangat penulis cintai, karena ketulusan dan doa yang tidak pernah putus sehingga membuat penulis memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Terima kasih untuk sahabat-sahabat terdekat penulis yang sudah berjuang bersama sampai dititik ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan penting dalam proses penyusunan skripsi ini :

1. Pertama, terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dilancarkan dan dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.si., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kepala Prodi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen wali. Terima kasih banyak atas bimbingan, ilmu, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan selama penulis menjadi mahasiswa.
6. Kepada Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo., S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesan positif dan pengetahuan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
8. Terima kasih kepada kedua orang tua saya Pak Mickson dan Mama Ivonne karena telah menemani saya dan membantu menguatkan serta mendengarkan keluh kesah saya, sehingga menjadikan saya sebagai pribadi yang kuat dalam menghadapi segala tantangan, terima kasih untuk setiap doa dan dukungan finansial, terima kasih atas kepercayaannya kepada saya, dan terima kasih untuk

segalanya dan sudah selalu mengupayakan apapun untuk saya.

9. Terima kasih banyak saya sampaikan kepada Angraini Putri, Junita Pingkan, Ferlina Azizah, dan Berlianna Aldilla teman yang selalu ada untuk membantu, menemani, dan mendukung saya selama proses pengerjaan skripsi ini dan selalu ada bersama saya dalam berproses.
10. Terimakasih kepada Indira, Amanda, Tirza, dan Zefa yang sudah memberi semangat serta dukungan dalam keadaan jauh maupun dekat dan sudah membantu saya dalam berproses terima kasih untuk semangatnya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman saya, Anisa Rizky, Fanesa Jatmika, Benedikta Mardiana, Veronica Puspitasari terima kasih sudah banyak membantu saya sehingga bisa sampai di detik ini yang selalu memberikan saya motivasi dan membantu saya untuk terus berkembang.
12. Terimakasih kepada Farhan, Yansz, Gabriel teman seperjuangan saya yang selalu mendukung, membantu dan menolong saya dalam segala hal.
13. Diva, Enjel, Zulfi, Zahra, Jenny, Irna dan semua teman-teman yang namanya tidak bisa penulis sebut satu persatu terima kasih sudah membantu, dan meluangkan waktu untuk menemani penulis selama menyusun skripsi dari awal sampai akhir.
14. Terima kasih saya sampaikan kepada FC Barcelona, yang tidak hanya menjadi klub sepak bola favorit saya, tetapi juga menjadi sumber inspirasi akan semangat juang, dan kerja keras klub telah menjadi motivasi bagi saya dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.
15. *Last but not least*. Terima kasih banyak untuk Thessalonica Pinori selaku penulis dari skripsi ini. Terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai detik ini. Terima kasih karena tidak menyerah serta sudah bertahan melewati rintangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Spiritualitas dengan Stres pada Mahasiswa dalam Proses Penyusunan Skripsi" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan pada jenjang S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Akhir kata, semoga Tuhan senantiasa memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada semua puhak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 29 Juli 2025

Thessalonica Pinori

DAFTAR ISI

COVER i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS iv
MOTTO v
LEMBAR PERSEMBAHAN vi
UCAPAN TERIMAKASIH vii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
INTISARI xv
ABSTRACT xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA 7
A. Stres 7
1. Pengertian Stres 7
2. Aspek–Aspek Stres 8
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres 9
B. Spiritualitas 10
1. Pengertian Spiritualitas 10
2. Aspek-Aspek Spiritualitas 11
3. Faktor-Faktor Spiritualitas 13
C. Keterkaitan Antara Stres dengan Spiritualitas 14
D. Hipotesis Penelitian 16
BAB III MOTODE PENELITAN 18
A. Desain Penelitian 18
B. Identifikasi dan Operasional Variabel 18
C. Partisipan Penelitian 19
1. Populasi 19
2. Sampel 20
D. Cara pengumpulan Data 21
E. Cara Analisa Data 24
1. Uji Asumsi 24
2. Uji Hipotesis 25
F. Prosedur Penelitian 25
1. Tahap Pelaksanaan 25
2. Tahap Pengelolaan Data dan Analisis Data 26
BAB IV HASIL PEMBAHASAN 27

A. Deskripsi Subjek Penelitian 27
B. Kategorisasi Data..... 28
C.Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur..... 30
D. Hasil Uji Hipotesis 31
1. Uji Asumsi 31
2. Uji Hipotesis..... 33
E. Pembahasan 34
BAB V PENUTUP..... 38
A. Kesimpulan 38
B. Saran..... 38
DAFTAR PUSTAKA..... 40
LAMPIRAN..... 42

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Spiritualitas dan Stres 22
Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Asal Universitas 27
Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 28
Tabel 4 Kategorisasi Data secara Umum Spiritualitas 28
Tabel 5 Kategorisasi Data secara Umum Stres 29
Tabel 6 Kategori Data 29
Tabel 7 Kategori Data Spiritualitas 29
Tabel 8 Kategori Data Stres 30
Tabel 9 Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur 31
Tabel 10 Uji Reliabilitas 31
Tabel 11 Uji Normalitas 32
Tabel 12 Uji Linearitas 32
Tabel 13 Uji Regresi Linier Sederhana 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir 16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blueprint* Penelitian 43
Lampiran 2. Skala Penelitian 46
Lampiran 3. Tabulasi Data Skala Penelitian 56
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas 59
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas 62
Lampiran 6. Hasil Uji Linieritas 64
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis 67
Lampiran 8. Peerhitungan Kategorisasi Data 70
Lampiran 9. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi 73
Lampiran 10. Hasil Cek Turnitin 75
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup 79

HUBUNGAN SPIRITUALITAS DENGAN STRES PADA MAHASISWA DALAM PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI KOTA MALANG

Thessalonica Pinori
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
thessapinori@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara spiritualitas dan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling dan melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah skala spiritualitas dengan reliabilitas $\alpha = 0,902$ dan skala stres dengan reliabilitas $\alpha = 0,900$. Hasil analisis data menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara spiritualitas dan stres, ditunjukkan dengan nilai $\beta = -0,329$ dan signifikansi $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami dalam proses penyusunan skripsi. Kontribusi spiritualitas terhadap stres tercatat sebesar 10,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa spiritualitas dapat menjadi salah satu mekanisme koping internal yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan program pembinaan spiritualitas guna mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Psikologi, Spiritualitas, Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY AND STRESS IN STUDENTS IN THE THESIS COMPILATION PROCESS IN MALANG CITY

Thessalonica Pinori
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
thessapinori@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between spirituality and stress among final-year university students working on their undergraduate thesis in Malang City. The research employed a quantitative correlational approach with accidental sampling, involving 100 student respondents. The instruments used were the spirituality scale ($\alpha = 0.902$) and the stress scale ($\alpha = 0.900$). Data were analyzed using simple linear regression. The results showed a significant negative relationship between spirituality and stress ($\beta = -0.329$; $p < 0.05$), indicating that the higher the level of students' spirituality, the lower the level of stress they experience during the thesis-writing process. Spirituality contributed 10.8% to the variance in stress levels. These findings suggest that spirituality serves as an effective internal coping mechanism to help students manage academic pressure. Therefore, it is recommended that educational institutions consider integrating spiritual development programs to support students' mental well-being.

Keywords: Psychology, Spirituality, Stress